

Trabajo Fin de Grado

Paraescalada como método de intervención social.

Climbing adapted as a method of social intervention.

Autor.

David Ramón Delmás.

Director.

Luis Cantarero Abad

Zaragoza, septiembre de 2018



**Facultad de
Ciencias Sociales
y del Trabajo**
Universidad Zaragoza

Resumen:

El deporte, el juego y la actividad física forman parte de nuestra sociedad de una forma muy intensa. La práctica deportiva repercute de una forma positiva a nivel mental y físico en el desarrollo de nuestra vida diaria.

Por ello, resulta necesario investigar sobre los beneficios que produce la escalada en personas con diversidad funcional. Bien es cierto que, al contrario que otros deportes, la escalada apenas necesita adaptaciones para que personas con discapacidad física puedan desarrollarla. Esto dará un valor especial a este deporte.

Seguramente, la mente de muchas personas es incapaz de visualizar a una persona amputada de una pierna escalando a diez metros del suelo. Por esta razón, es hora de romper lo habitual y de luchar contra los cánones, los estereotipos y los prejuicios que día a día nos impiden avanzar hacia una sociedad justa e igualitaria, donde todo individuo sea capaz de conseguir lo que se proponga.

Palabras claves:

Discapacidad, amputación, paraescalada, estigmatización, beneficios psicosociales.

Abstract:

Sport, play and physical activity are part of our society in a very intense way. Sports practice has a positive impact on the mental and physical level in the development of our daily life.

Therefore, it is necessary to investigate the benefits of climbing in people with functional diversity. It is true that, unlike other sports, climbing does not need adaptations so that people with physical disabilities can develop it. This gives a special value to this sport.

Surely, the mind of many people is unable to visualize a person amputated from a leg climbing ten meters above the ground. For this reason, it is time to break the usual and fight against the canons, stereotypes and prejudices that day by day prevent us from moving towards a fair and egalitarian society, where everything is able to get what is proposed.

Keywords:

Disability, amputation, adapted climbing, stigmatization, psychosocial benefits.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	OBJETO DE ESTUDIO.....	5
2.1	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
3.	MARCO TEÓRICO	6
3.1	DISCAPACIDAD.....	6
3.1.1	MARCO JURÍDICO	6
3.1.2	CONCEPTO ACTUAL DE DISCAPACIDAD.....	7
3.1.2.1	ACTUACIONES DESDE EL TRABAJO SOCIAL:	7
3.1.2.2	PRESTACIONES SOCIALES Y OTROS RECURSOS:	8
3.1.2.3	LA INICIATIVA SOCIAL EN EL MARCO DE LA DISCAPACIDAD:	9
3.2	DEPENDENCIA.....	10
3.2.1	REFERENCIA TEÓRICA Y NORMATIVA:.....	10
3.3	DEPORTE Y DISCAPACIDAD	11
3.3.1	DEPORTE ADAPTADO: CONCEPTO E HISTORIA	11
3.3.1.1	ÁMBITOS DE APLICACIÓN Y PROGRAMAS ENFOCADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA.....	11
3.3.2	DEPORTE DE MONTAÑA Y DISCAPACIDAD	12
3.3.2.1	CLASIFICACIÓN DE ESCALADORES SEGÚN EL GRADO DE DISCAPACIDAD.....	13
3.3.2.2	IMPORTANCIA DE LA ADAPTACIÓN DEL MATERIAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ESCALADA.....	14
4.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	17
4.1	OBJETIVO	17
4.2	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN Y POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO	17
4.2.1	ENTREVISTAS	17
4.2.2	ANÁLISIS DOCUMENTAL	18
5.	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	20
5.1	BENEFICIOS PSICOSOCIALES, PSICOLÓGICOS Y FÍSICOS.	20
5.2	DEPORTE INCLUSIVO: LA ELIMINACIÓN DE PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS.....	24
5.3	ANÁLISIS DE LOS DIFERENTES AGENTES SOCIALES IMPLICADOS Y POSIBLES ALIADOS INSTITUCIONALES.	26
6.	CONCLUSIÓN	29
7.	BIBLIOGRAFÍA	32
8.	ANEXOS.....	35

Índice de imágenes y gráficos:

Ilustración 1: Sistemas de cuerdas.	14
Ilustración 2: Barra direccional.....	15
Ilustración 3: Sistema de poleas.	15
Ilustración 4: Intercomunicadores.	16
Ilustración 5: Proyecto Galliguera.	19
Ilustración 6: Colaboradores proyecto Galliguera 9000.....	28
Ilustración 7: Urko y Javi, colaboradores de la investigación y del proyecto Galliguera 9000.....	30
Gráfico 1: Grado de actividad física.....	22

Índice de tablas:

Tabla 1: Clasificación de categorías de competición según discapacidad.....	13
Tabla 2: Información y datos de los entrevistados	17

1. INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación tiene como objetivo dar un paso hacia la integración desde el deporte de montaña y la escalada, teniendo claro que, en algunas ocasiones, las medidas de acción positiva encaminadas a la integración, de no basarse en criterios objetivos de igualdad, pueden dar lugar a una línea de trabajo poco adecuada.

Hoy en día, es frecuente ver, oír o leer noticias relacionadas con la integración y el deporte. Casi siempre se trata de deportes de grupo como el baloncesto, el fútbol, balonmano.

Los deportes de montaña, pueden y deben contribuir como cualquier otra actividad físico-deportiva, a la integración física, funcional y social de la persona con diversidad. Para cumplir este cometido, además de conocer las particularidades técnicas y psicológicas de las actividades en la montaña, debemos ser sensibles y conocer las características de cada persona, interviniendo así de la forma más adecuada en cada caso.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015), conocida como la UNESCO, define la educación física y el deporte como un derecho fundamental que garantiza el completo desarrollo de la personalidad del ser humano a través de sus aptitudes físicas, intelectuales y morales. Por ello, el deporte de montaña es un ejercicio más que ayuda a favorecer el crecimiento armónico y equilibrado del individuo, favoreciendo así su desarrollo, su normalización y su mejora personal.

De este modo, queda claro que es muy necesario fomentar el desarrollo integral de la personalidad mediante programas de educación física y deporte adaptado.

Toda terapia o programa que se lleve a cabo deberá estar creado desde la pedagogía del éxito, es decir, la autoconfianza, la seguridad y la motivación que proporciona la consecución progresiva de pequeños avances, que será el motor principal para la lucha contra la corriente que genera el círculo vicioso entre discapacidad y la exclusión social.

La siguiente investigación está basada en una acción participativa mediante un método de estudio de tipo cualitativo, a partir del cual he obtenido resultados fiables y útiles para abordar la situación de grupos de personas con diversidad funcional. Para esta investigación, me he apoyado plenamente en la participación de los propios interesados, además de contar con la colaboración de personas con gran prestigio en esta materia.

Con esta investigación cualitativa, uno de los grandes objetivos a demostrar es que practicar deporte de montaña y escalada es una forma de mejorar la calidad de vida de las personas con necesidades especiales, teniendo en cuenta el alto grado motivacional que la actividad requiere, además del sentimiento de superación y búsqueda de objetivos vitales a nivel psicológico y social que supone.

Esta investigación viene determinada después de observar cómo cada día el deporte de montaña y escalada crece a la vez que valientes personas motivadas, que comienzan a realizar diferentes deportes adaptados que harán su vida más feliz y satisfactoria. Por ello, durante la investigación he

reunido varias entrevistas de personas que gracias al deporte han conseguido superar barreras personales y sociales.

Personalmente, como técnico deportivo de montaña y estudiante de 4º curso de Trabajo Social, considero posible alcanzar la unión perfecta entre el trabajo social y el deporte de montaña adaptado sea cual sea el tipo de discapacidad física, ya que según cuáles sean las carencias, el deporte brinda diferentes respuestas para conseguir una mejora del bienestar del usuario.

A través de las entrevistas, he verificado si la idea de desarrollar un deporte de montaña y la actividad física al aire libre es susceptible de ser empleada como actividad terapéutica, mediante la cual, el trabajador social pueda alcanzar los objetivos individualizados planteados con cada usuario.

Así, conseguiré unir dos campos que hasta el momento han estado muy distantes, pero a su vez muy cercanos.

2. OBJETO DE ESTUDIO

2.1 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general:

- Conocer la relación entre el deporte de montaña, en concreto, la escalada, y las personas con discapacidad física.

Objetivos específicos:

- Indagar sobre los sentimientos y opiniones que experimentan las personas con discapacidad física durante la práctica de la escalada.
- Comprobar cuáles son los beneficios psicosociales, físicos y psicológicos en las personas con discapacidad.
- Observar los recursos con los que cuentan las personas con discapacidad para la práctica de la escalada, tanto materiales como humanos.
- Analizar las causas estructurales, estigmas y prejuicios de la población en relación con los escaladores con discapacidad.
- Poner en conocimiento de los responsables¹ de la promoción del deporte inclusivo los datos e información obtenidos.

¹ Entendiendo por responsables, concretamente, la Federación Española de Montaña y la Federación Aragonesa de Montaña. Así como todas aquellas entidades sociales y mercantiles que tengan entre sus fines la promoción del deporte como forma de inclusión.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 DISCAPACIDAD

3.1.1 MARCO JURÍDICO

La Carta Social Europea de 1996, esboza las líneas maestras en el contexto internacional, estableciendo que son los Estados los encargados de garantizar la protección, entre otros aspectos, en materia de discapacidad y otras situaciones de especial vulnerabilidad. Esto mismo, es ratificado por la Convención Internacional de las Personas con Discapacidad celebrada en 2006, que obliga concretamente a los poderes públicos a garantizar que los derechos de las personas con discapacidad sean plenos, reales y efectivos. De este modo, la Constitución Española de 1978 establece especial protección, a lo largo de su articulado, a la infancia, familia, mayores o personas con discapacidad y el planteamiento de establecer un sistema de servicios sociales para ello. Además, a nivel estatal, encontramos el Real Decreto Legislativo 1/2013 amplía los derechos de las personas con discapacidad y su inclusión social, el Real Decreto 1971/1999 que regula las bases para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad y la Orden de 2 de noviembre del año 2000 donde se determina la composición, organización y funciones de los Equipos de Valoración y Orientación.

En Aragón, la materia de acción social es asumida por la Comunidad Autónoma como competencia exclusiva, tal y como recoge se Estatuto de Autonomía de 2007.

Con todo ello, la ley 5/2009 de Servicios Sociales de Aragón, determina que la atención a la discapacidad debe ser prestada por el Sistema Público de Servicios Sociales y formar parte de la responsabilidad pública de los diferentes niveles administrativos, en colaboración con las entidades locales y el Tercer Sector, como no, sin ánimo de lucro y bajo su control y regulación.

Continuando con la normativa aragonesa en materia de discapacidad, el Catálogo de Servicios Sociales regulado por Decreto 143/2016 recoge las diferentes prestaciones y servicios destinados a personas con discapacidad.

Por último, dicho lo anterior, me gustaría destacar el avance legislativo conseguido de un tiempo a esta parte en materia de discapacidad, dado que la normativa de la que disponemos a día de hoy es más actualizada, cuanta con terminología más acorde, que amplía la concepción de la discapacidad, en la que todos tenemos que aprender a vivir de otra manera. Así, queda derogado y rechazo el uso del término minusválido.

3.1.2 CONCEPTO ACTUAL DE DISCAPACIDAD

Las personas con discapacidad conforman un grupo vulnerable y numeroso, que a pesar de los innegables progresos sociales alcanzados, ven, en ocasiones, limitados sus derechos en determinados accesos y usos del entorno, así como en el disfrute de procesos o servicios que les rodean.

No es la población al completo la que ha adquirido la nueva concepción de discapacidad que los sistemas públicos de protección social y de servicios sociales, así como muchas personas y organizaciones pretenden que sea, como sujetos activos de derechos y de reconocimiento, resulta necesario clarificar algunos conceptos relacionados que aparecen en el Real Decreto Legislativo 1/2013 de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

- La discapacidad es la situación resultante de la interacción entre las personas con deficiencias previsiblemente permanentes y cualquier barrera que limite o impida su participación plena y efectiva en la sociedad, como no, en igualdad de condiciones con las demás.
- Igualdad de oportunidades: es la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de discapacidad, incluida cualquier distinción, exclusión o restricción que tenga el propósito de obstaculizar el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones por las personas con discapacidad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en los ámbitos político, económico, social, laboral, cultural, civil o de otro tipo. Asimismo, se entiende por igualdad de oportunidades la adopción de medidas de acción positiva
- Medidas de acción positiva: evitan o compensan las desventajas derivadas de la discapacidad.
- Diseño universal: consiste en proyectar desde el origen entornos, procesos, servicios, bienes... de forma que puedan ser utilizados por todas las personas, sin necesidad de adaptación, ni previa ni posterior.

Tal y como establece la normativa:

“Tienen la consideración de personas con discapacidad, aquellas a quienes se les haya reconocido un grado de discapacidad igual o superior al 33%, así como a los pensionistas de la Seguridad Social que tengan reconocida una pensión de incapacidad permanente en el grado total, absoluta o gran invalidez y los pensionistas de clases pasivas que tengan reconocida una pensión de jubilación o de retiro permanente para el servicio.” (Real Decreto Legislativo 1/2013).

3.1.2.1 ACTUACIONES DESDE EL TRABAJO SOCIAL:

La intervención social con personas con discapacidad es homogénea en todo el territorio español, y además, cuenta con un sistema de prestaciones sociales y económicas para personas con discapacidad que por no desarrollar una actividad laboral, no se encuentran incluidos en el sistema

de Seguridad Social. En este sentido, los equipos multiprofesionales de atención a la discapacidad y los de calificación y de reconocimiento de grado de discapacidad son fundamentales.

Asimismo, para lograr el pleno derecho a una vida independiente, las medidas de acción positiva pueden ir encaminadas a facilitar el estacionamiento de vehículos, subsidio de movilidad y compensación por gastos de transporte, reserva de un 4% de viviendas protegidas, o medios económicos para rehabilitación de la vivienda o reformas de accesibilidad.

Llegados a este punto, cabe explicar que para el reconocimiento del grado de discapacidad, el Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación de grado de discapacidad, establece que se valoran tanto las discapacidades como los factores sociales, entre otros, el entorno familiar, laboral educativo y cultural. Si la puntuación es superior al 25% en la valoración de las limitaciones de la actividad, podrá aplicarse el baremo de factores sociales a objeto de complementar y establecer el grado final de discapacidad.

En Aragón corresponde al Instituto Aragonés de Servicios Sociales, y concretamente, A sus equipos de valoración y orientación, formados por al menos un médico, psicólogo y trabajador social son los encargados de elaborar los dictámenes técnico-facultativos resultantes de la valoración previamente realizada (Real Decreto 1971/1999).

3.1.2.2 PRESTACIONES SOCIALES Y OTROS RECURSOS:

Un aspecto que puede llevar a confusión es la existencia simultánea del sistema de Seguridad Social, el destinado a la atención de la discapacidad y Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia. Cada uno cuenta con prestaciones y servicios cuyo reconocimiento viene marcado por aspectos distintos. Sin embargo, las personas pueden estar reconocidas dentro de varios de ellos, con derecho a prestaciones que se pueden complementar.

Dicho esto, las prestaciones sociales para personas con discapacidad, en Aragón², aparecen recopiladas en la Guía de recursos para la Discapacidad del año 2017, así como en el Catálogo de Servicios Sociales de Aragón, regulado mediante Decreto 143/2011, de 14 de junio, y son las siguientes:

- La atención temprana, dedicada a prevenir y compensar las deficiencias permanentes o transitorias de niños de 0-6 años con discapacidad o riesgo de padecerla.
- Becas para la atención en centros especializados de atención a la discapacidad.
- Prestaciones de asistencia sanitaria, farmacéutica, para la movilidad y compensación para gastos de transporte. Están encaminadas, como hemos señalada antes, a personas con discapacidad no incluidas en el sistema de Seguridad Social

² Ámbito de referencia territorial es Aragón, principalmente porque es la Comunidad Autónoma en la que nos encontramos y donde puedo empezar a actuar.

- Pensiones no contributivas por invalidez, destinadas a personas de entre 18-65 años con discapacidad de un 65% que no han cotizado lo suficiente para disponer de recursos económicos.
- Ayudas individuales de carácter económico para la superación de barreras que contribuyan a una mejor integración en el entorno social.
- Residencias para personas con discapacidad intelectual y para discapacidad física: habilitados en función del tipo de discapacidad. Pueden ser de carácter permanente o temporal.
- Centros de día para personas con discapacidad intelectual y para discapacidad física, también adaptados a los perfiles de usuarios en función del tipo de discapacidad.
- Centros ocupacionales para personas con discapacidad intelectual. Este servicio aborda tanto la atención a la discapacidad como la integración social y laboral de las personas con discapacidad que no pueden integrarse en el marco laboral de una empresa o en un centro especial de empleo.
- Accesibilidad, con carácter transversal que conlleva la supresión de las barreras físicas y sensoriales.

3.1.2.3 LA INICIATIVA SOCIAL EN EL MARCO DE LA DISCAPACIDAD:

Actualmente, las administraciones públicas no cuentan con un abanico suficiente en el tejido de centros, residencias, recursos o actividades propias para la atención de personas con discapacidad. Dada la heterogeneidad de este colectivo, tanto por el tipo de discapacidad, como por la edad, resulta complicado abordar la atención de todas ellas, pues en muchas ocasiones, la discapacidad en cada persona es muy diferente y requieren de aspectos profesionales concretos. Por esta razón, es de gran peso la iniciativa social en esta materia.

El Tercer Sector complementa, de manera amplia y funcional, contando con la financiación y responsabilidad pública de la administración, los servicios destinados a las personas con discapacidad. La actividad que desarrollan las entidades sociales es imprescindible para mantener y aumentar el bienestar y la inclusión social de las personas con discapacidad y sus familias. Prestan servicios, defienden derechos y compromisos, investigan, realizan funciones de sensibilización social y fomentan la solidaridad.

Una de las principales reivindicaciones del movimiento asociativo de las personas con discapacidad desde sus inicios ha sido la participación directa de las mismas en la adopción de las decisiones que les afectan. Es decir, participación en el procedimiento legislativo y de elaboración de disposiciones reglamentarias o los Consejos de Discapacidad existentes en las CCAA.

3.2 DEPENDENCIA

3.2.1 REFERENCIA TEÓRICA Y NORMATIVA:

Es destacable el importante impacto que para el conjunto de la política de servicios sociales ha supuesto la aprobación por el Estado de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia (en adelante, LAPAD), mediante la que se ha establecido como derecho subjetivo de la ciudadanía la promoción de la autonomía personal y la atención a las personas en situación de dependencia y se ha llevado a cabo la creación del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, dentro del cual quedan encuadradas tanto la Administración general del Estado como las Administraciones de todas las comunidades autónomas.

Por su parte, ligado a este término, aparece el de dependencia, que es un estado de carácter permanente en el que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o pérdida de la autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar las ABVD, u otros apoyos para su autonomía personal.

Aquí es donde radica la diferencia entre dependencia y discapacidad. Con ello, me refiero al hecho de que, como he señalado anteriormente, discapacidad y dependencia pertenecen a diferentes sistemas de atención. Una persona con discapacidad no tiene por qué ser dependiente, pero en otras ocasiones pueden darse de forma simultánea en una misma persona.

Así pues, según la LAPAD, la situación de dependencia se podrá clasificar en los siguientes grados:

- “Grado I. Dependencia moderada: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día o tiene necesidades de apoyo intermitente o limitado para su autonomía personal.
- Grado II. Dependencia severa: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no quiere el apoyo permanente de un cuidador o tiene necesidades de apoyo extenso para su autonomía personal.
- Grado III. Gran dependencia: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita el apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.”

3.3 DEPORTE Y DISCAPACIDAD

3.3.1 DEPORTE ADAPTADO: CONCEPTO E HISTORIA

El término deporte adaptado, según Sanz y Reina (2012), se refiere a modalidades deportivas que se adaptan para que diferentes grupos de personas con diversidad funcional puedan practicarlos ya sea mediante la adaptación o modificación del deporte o mediante la creación de un deporte a partir de las necesidades y especificidades de las diferentes discapacidades.

Tales adaptaciones pueden ser visibles en el reglamento, en el material, en la instalación o incluso en la táctica y técnica del deportista. Al igual que en la actividad física desarrollada en el siguiente apartado, en el deporte adaptado podemos encontrar cuatro ámbitos de actuación según los objetivos que quiera conseguir, que pueden ser: ámbito educativo, ámbito recreativo, ámbito rehabilitador y ámbito competidor. De este modo cada ámbito será diferente dando así diferentes formas de ver y utilizar el deporte. (Sanz & Reina, 2012).

A lo largo de toda la historia el rechazo y la exclusión ha estado muy ligado a las personas con discapacidad. Todo esto parece cambiar tras la I Guerra Mundial cuando un grupo de mutilados empiezan a practicar algún deporte en 1918. Desde este momento, a lo largo de todo el siglo XX aparecen movimientos organizaciones diferentes grupos de personas con discapacidad que se animan a practicar deporte.

Pero la normalización del deporte adaptado fue un camino duro de lucha y sacrificio. No será hasta 1964 en Tokio (Japón) cuando se consolida el deporte adaptado gracias a la celebración de las primeras paralympics que compartían mismo lugar que los Juegos Olímpicos (JJO). De este modo el significado simbólico de las olimpiadas se ampliaba y dejaban de ser un simple acto que fomentaba la amistad entre naciones para introducir en su significado un nuevo ideal, conseguir el bienestar social de todas las personas con discapacidad. Todo esto, por así decirlo, será el inicio y es en 1988 en Seúl (Corea) donde se alcanza la cumbre del movimiento paralímpico otorgando a los deportistas los mismos derechos que en los Juegos Olímpicos (Palau & García, 2011).

En 1991 se inicia en Aragón los Programas Special Olympics. La entrada en vigor de la Ley del Deporte de 1990, contempla el desarrollo de la organización del deporte de las personas con discapacidad en la misma dirección que a nivel internacional, permitiendo la constitución de federaciones multideportivas. En algunas Comunidades Autónomas, como la de Aragón, la ley del Deporte de 1994, no contempló este matiz, así pues, fue imposible formar la Federación Aragonesa de deportes para personas con discapacidad, de este modo solo se pudo formar la delegación aragonesa (Asún, 2016).

3.3.1.1 ÁMBITOS DE APLICACIÓN Y PROGRAMAS ENFOCADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

La actividad física adaptada (AFA) podemos enfocarla hacia diferentes ámbitos de intervención dependiendo del objetivo planteado.

Por un lado, aparece en el ámbito educativo, en el cual se pretende dotar al alumno de unos breves conocimientos de la actividad adaptada dentro del aula, teniendo claro la edad, la necesidad y el material con el que contamos. En segundo lugar, aparece el ámbito deportivo, en el cual se valora el rendimiento y a menudo es frecuente visualizar categorías y niveles de organización. En tercer lugar, aparece el ámbito terapéutico, muy utilizado en la rehabilitación y recuperación de personas con discapacidad, en muchos casos la actividad física adaptada este ámbito favorecerá la salud y fortalecerá la autoestima de la persona. En cuarto lugar, nos encontramos con un ámbito recreativo el cual tiene como objetivo principal disfrutar de la actividad física durante nuestros momentos de ocio y tiempo libre. Por último, encontramos el ámbito preventivo el cual nos ayudará a prevenir la aparición de problemas de tipo fisiológico, físico y psicosocial.

Cada uno de los ámbitos mencionados anteriormente, se puede desarrollar de diferentes formas atendiendo a si a los diferentes programas existentes.

En primer plano, aparecen los programas segregadores en el cual los deportistas con discapacidad desarrollan su actividad al margen del resto de deportistas quedando así en menor o mayor medida al margen de la sociedad. Por otro lado, los programas en paralelo dan un paso hacia la normalización ya que tanto deportistas con discapacidad como deportistas sin discapacidad harán uso de las mismas instalaciones, materiales... En esta misma línea, aparecen los programas integrados que se caracterizan por la convivencia de ambos grupos durante la realización de la actividad física. Por último, podemos ver los programas inclusivos en los cuales representan la máxima normalización de la práctica deportiva ya que no se tendrá en cuenta la discapacidad de este modo creando igualdad de participación y de oportunidades. (Sanz & Reina, 2012)

De este modo, debemos adaptar nuestra manera de trabajar para conseguir una correcta integración dentro del ámbito y atendiendo a los objetivos elegidos.

3.3.2 DEPORTE DE MONTAÑA Y DISCAPACIDAD

Las diferentes modalidades y deportes de montaña pueden y deben contribuir, como cualquier otra actividad físico-deportiva, a la integración física, funcional y social del discapacitado. Para cumplir este cometido, además de conocer las particularidades técnicas y psicológicas de las actividades en la montaña, debemos ser sensibles y conocer las particularidades del discapacitado, interviniendo así de la forma más adecuada en cada caso.

Para mejorar la participación en las actividades físicas adaptadas es muy importante respetar los gustos y aspiraciones de las personas que van a realizar la actividad, además de respetar la elección del lugar y la compañía. Como profesionales debemos facilitar el acceso a las actividades y la accesibilidad a los espacios, eliminando las barreras arquitectónicas.

A la hora de realizar una actividad, debemos tener muy claro la metodología que vamos a utilizar. La flexibilidad resulta fundamental ya que ampliar la visión sobre la actividad nos ayudara a dar respuesta a necesidades particulares que no por ser “atípicas” resultan infrecuentes. De este modo, flexibilizando el enfoque de la actividad, el material, los espacios, nuestra manera de comunicarnos, las interrelaciones en el grupo y especialmente las medidas de seguridad, conseguiremos un trabajo

individualizado. De este modo, la pedagogía del éxito será fundamental ya que la autoconfianza, la seguridad y la motivación que proporciona la consecución progresiva de pequeños avances, será el motor principal para luchar a favor de la inclusión. (Arazo & Torre, 2017).

3.3.2.1 CLASIFICACIÓN DE ESCALADORES SEGÚN EL GRADO DE DISCAPACIDAD

Cuando hablamos de la práctica de la paraescalada a nivel de competición y a nivel profesional nos referimos a la escalada en rocódromo y controlada por aseguradores expertos que minimizan al 100% cualquier riesgo en una caída. En este caso solo podemos regirnos por las normas marcadas en los campeonatos de España y campeonatos del mundo. La paraescalada todavía no está contemplada por el comité internacional paralímpico como un deporte adaptado. Por el contrario, la escalada ya está dentro de los juegos olímpico de 2020.

A día de hoy, tanto en los campeonatos de España como en los del mundo los competidores se dividen en diferentes grupos según el tipo de discapacidad del participante, resultante de la organización del deporte paralímpico, con el reconocimiento del Comité Olímpico Internacional y de las distintas Federaciones Internacionales que trabajan el deporte adaptado. Todos ellos competirán en la modalidad de dificultad, que consiste en recorrer un itinerario de alta dificultad en el menor tiempo posible sin producirse caída alguna.

De esta forma, la clasificación que establece el Reglamento de competiciones de escalada de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada de 2017 (FEDME), es la siguiente:

Tabla 1: Clasificación de categorías de competición según discapacidad.

Discapacidad Visual.	B1	Totalmente o casi totalmente ciego; desde no percepción de luz a percepción de luz pero inhabilidad para reconocer la forma de una mano.
	B2	Capaz de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 o un campo visual de menos de 5 grados.
	B3	Agudeza visual desde 2/60 a 6/60 o un campo visual desde 5 a 20 grados.
Amputados	AL1	Las dos piernas afectadas
	AL2	Una pierna afectada
	AU1	Los dos brazos afectados o uno amputado desde el hombro
	AU2	Un brazo afectado desde el codo hasta la mano, en cualquiera de sus combinaciones.

Limitación movimiento	RP1	Permanente falta de movimiento en las 4 extremidades o falta de control en las extremidades superiores. Ataxia ³ severa
	RP2	Movimiento perjudicado en espalda, de espalda a codo y en torso. También en ambas piernas con dificultades para caminar. Distonía ⁴ severa.
	RP3	Movimiento limitado en codo, de codo a muñeca, cintura, de cintura a rodilla, rodilla a tobillo y tobillo. Tono muscular bajo, moderado problema de control en extremidades. Distonía moderada.

Fuente: elaboración propia, a partir de FEDME (2017)

3.3.2.2 IMPORTANCIA DE LA ADAPTACIÓN DEL MATERIAL PARA LA PRÁCTICA DE LA ESCALADA

La adaptación del material es muy importante en la realización de deportes adaptados. Dependiendo del tipo de discapacidad y del deporte en cuestión, el material adaptado variara. En el caso de la escalada, debemos reconocer que este aspecto todavía no está desarrollado de igual manera que en otros deportes como puede ser el esquí adaptado.

Como he nombrado anteriormente, la escalada se puede clasificar en diferentes modalidades. Dependiendo de los ámbitos de intervención y de las modalidades deportivas nos encontramos diferentes formas de adaptación.

Ilustración 1: Sistemas de cuerdas.

Muchas de las adaptaciones están dedicadas a deportistas que se inician en la práctica de la escalada, un ejemplo de ello sería la propuesta ofrecida por la Facultad de Humanidades y educación Universitaria Andrés Bello Campus Viña del Mar (Chile). Estos investigadores incorporan un nuevo sistema que facilitará la escalada a las personas con discapacidad visual. Tal adaptación, permite saber dónde se



Fuente: elaboración propia.

³ Ataxia: Dificultad de coordinación de los movimientos.

⁴ Distonía: Trastorno del movimiento que causa contracciones involuntarias de los músculos.

encuentra la siguiente presa⁵, mediante la unión de las presas por pequeños trozos de cuerdas. (Reyno Freundt, 2014.)

Ilustración 2: Barra direccional.

Otra de las ideas en la misma línea, es colocar emisores de sonido en las presas que permitan localizar su posición y en función del tipo de sonido, conocer la forma de la misma. (De la Puente Fra, Rodríguez Gimeno, & González Montesinos, 2000).

Otro de los grandes apoyos o adaptaciones con las que cuentan las personas con discapacidad visual es la barra direccional⁶.

Fuente: Federación Española de Deportes para Ciegos (ONCE, 2018).



En este caso, la adaptación no nos servirá para la práctica de la escalada en sí pero sin ninguna duda nos ayudará a llegar hasta pie de vía ya que muchas veces para poder alcanzar la vía debemos caminar por terrenos irregulares y de difícil acceso. En este caso, un guía dirige al deportista de categoría B1 que va seguido de un deportista de categoría B2 o de una persona con buena visión, en caso de caída la barra debe estar situada hacia el valle y si es necesario se puede utilizar dos barras. (Federación Española de Deportes para Ciegos, 2002).

Ilustración 3: Sistema de poleas.

Otra de las grandes ideas de adaptación en el deporte de la escalada fue presentada en el I Congreso Internacional de Biomecánica Ciudad de León de 1998, los investigadores incorporan un sistema de poleas y contra pesos con el objetivo de liberar parte del peso del escalador. Esta adaptación está enfocada a reducir el gasto energético de personas con discapacidad física haciendo más accesible la práctica de este deporte.



Fuente: elaboración propia.

⁵ Presa: pieza de resina, piedra o madera anclada a la pared, la cual el escalador utilizara para progresar a lo largo de su vía.

⁶ Barra direccional: barra de madera, de fibra o de aluminio recubierto que tiene una longitud de 2'5 a 3 metros y un grosor de 2'5 a 3 centímetros.

Si nos centramos en la competición, en la actualidad se están utilizando intercomunicadores que conectan mediante auriculares al escalador con su guía o asegurador. De este modo el escalador con discapacidad visual puede conocer las diferentes posiciones y tipo de presas.

Ilustración 4: Intercomunicadores.



Fuente: Revista Desnivel, 2015.

Lo más interesante de las anteriores adaptaciones es que, la mecánica de la actividad no se ve apenas afectada con la adaptación, con lo que no pierde su particular interés o atractivo, y en el caso de alumnos con discapacidad, estos no se sienten desvinculados de la práctica de sus compañeros.

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 OBJETIVO

Con la investigación, mi objetivo se centra en analizar y abordar las necesidades, dificultades y beneficios de personas con discapacidad física y sensorial que practican la escalada, prestando especial atención a personas amputadas o con cualquier grado de dificultad visual.

4.2 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN Y POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

El método elegido para la investigación se basa en una acción participativa bajo un enfoque cualitativo. Para ello, las técnicas empleadas han sido la entrevista el análisis documental.

4.2.1 ENTREVISTAS

La labor de investigación y búsqueda de fuentes fiables no ha sido nada fácil, dada la inexistencia de información con la que me he encontrado. Por esta razón, he decidido ponerme en contacto con diferentes deportistas pertenecientes a la selección española de paraescalada, para así, poder fundamentar mi investigación en sus vivencias, experiencias, sentimientos, y emociones que han vivido estos deportistas que son un gran ejemplo de esfuerzo y superación.

Las entrevistas⁷ realizadas han sido de tipo mixta o semiestructuradas, y se han llevado a cabo por vía telefónica, por correo electrónico y de manera personal. Concretamente, han sido las siguientes:

Por un lado, cuatro entrevistas a escaladores discapacitados (informantes 1 a 4) y, por otro, a dos profesionales (informantes 5 y 6) del ámbito de la discapacidad y el deporte de la escalada.

Tabla 2: Información y datos de los entrevistados⁸.

Nº de informante	Nombre	Sexo y edad	Tipo de discapacidad y porcentaje Motivo	Grado de dependencia reconocido.
<u>Informante 1</u>	Urko Carmona	Hombre 37 años	Discapacidad física del 46%. Amputación femoral en pierna derecha.	Grado I: Dependencia Moderada. Movilidad reducida.
<u>Informante 2</u>	Albert Guardia	Hombre 33 años	Discapacidad física. Amputación en pierna derecha.	Ninguno
<u>Informante 3</u>	Raúl Simón	Hombre 39 años	Discapacidad sensorial del 73%	Ninguno

⁷ Véase anexo I, anexo II, anexo III.

⁸ Todas las personas entrevistadas han prestado autorización para la presentación y difusión de sus datos de carácter personal.

			Deficiente visual por enfermedad de origen genético ⁹ .	
<u>Informante 4</u>	Francisco Javier Aguilar	Hombre 35 años	Discapacidad sensorial del 86%. Deficiente visual de nacimiento.	Ninguno
<u>Informante 5</u>	Chabi Sánchez	Hombre 50 años	Ninguno.	Ninguno.
<u>Informante 6</u>	Nuria Rivas	Mujer 42 años	Discapacidad física del 53% Amputación pierna izquierda por osteosarcoma.	Ninguno

Fuente: elaboración propia.

Destaco en este punto, la relevancia y el peso de las entrevistas de todos los informantes. En primer lugar, señalar que los informantes 1 a 4 (Urko, Albert, Raúl y Francisco Javier) son actualmente las figuras más representativas en el mundo de la paraescalada a nivel nacional, conformando la selección española de paraescalada junto a algunos otros compañeros.

Por otro lado, Chabi, informante número 5, además de ser escalador aragonés, se dedica a la promoción del taekwondo y de la escalada como deportes inclusivos en su modalidad adaptada. Ha sido el organizador de las primeras jornadas de taekwondo y artes marciales adaptadas y del Proyecto Galliguera 9000¹⁰.

Nuria Rivas, informante 6, es la actual presidenta de la Asociación de Personas Amputadas y/o con Agencias (ADAMPI). Escaló por primera vez gracias a la colaboración de ADAMPI con el Proyecto Galliguera 9000.

4.2.2 ANÁLISIS DOCUMENTAL

Las entrevistas, al tratarse de una fuente de información subjetiva, van a tomar mucha fuerza e importancia a lo largo de la investigación. Esta es la razón por la que he querido ampliar la visión de la materia, ampliando la información obtenida con otras entrevistas previas y artículos, referentes a los informantes, de diferentes medios de comunicación, tanto visuales (en vídeo) como en papel (revistas y publicaciones), que más adelante desarrollo. Sin olvidar diferentes programas de radio y conferencias en los cuales el deporte de inclusión y la discapacidad son el tema principal.

Concretamente:

- Entrevista a Urko en la revista “Escalar”.

⁹ Stargat: enfermedad degenerativa de origen genético, que conlleva la pérdida gradual de visión.

¹⁰ Ver anexo I.

- Programa de radio¹¹ sobre deporte inclusivo, con Francisco Javier Aguilar, “Psicología del deporte adaptado”.
- Documental¹² “Al filo de lo imposible: Trío de Ases, paraescalada”, con Urko, Albert, Javier Aguilar e Iván Germán,
- Conferencia TED¹³, “Volver a la normalidad: lo que nadie te cuenta”, con Nuria Rivas.
- Diversos artículos de la revista “Desnivel”.
- Programa de radio¹⁴ “Proyecto Galliguera”, con Chabi Sánchez.

Ilustración 5: Proyecto Galliguera.



Fuente: fotografía tomada por Chabi Sánchez durante el proyecto Galliguera.

¹¹Visitar el siguiente enlace: https://www.ivoox.com/psicologia-deporte-adaptado-gsi-20-09-18-audios-mp3_rf_28764076_1.html

¹²Visitar el siguiente enlace: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/telediario/trio-ases-vuelta-filo-imposible/4263594/>

¹³Visitar el siguiente enlace: https://youtu.be/epal_IdwbNE

¹⁴Visitar el siguiente enlace: <http://www.aragonradio.es/radio?reproducir=172919&fbclid=IwAR03wE3iq-Mo416cxPqQvaiThwPpPM0LyDV0iFIDDFj1QsZ5vRQUu3VO84U>

5. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Me parece de vital importancia dar valor a este deporte desde la perspectiva del Trabajo Social, debido a la gran cantidad de beneficios que aporta a las personas con necesidades sobrevenidas por su discapacidad. Veo en la escalada un medio y un instrumento de trabajo muy susceptible de ser empleado como herramienta de integración, desde la intervención social con personas con personas con discapacidad.

A través de las diferentes entrevistas voy a analizar los beneficios psicosociales, físicos y psicológicos que inciden en las personas que practican paraescalada. Asimismo, hablaré de las desigualdades, prejuicios y estereotipos que los informantes perciben por parte de la sociedad, y por último, abordaré el comportamiento de las distintas entidades públicas como posibles aliados institucionales y del resto de agentes sociales relacionados con el deporte adaptado, en concreto con la paraescalada.

5.1 BENEFICIOS PSICOSOCIALES, PSICOLÓGICOS Y FÍSICOS.

A día de hoy, cualquier persona puede nacer con una discapacidad, o sufrir una enfermedad o accidente que se la produzca. Cuando esto ocurre, asimilar esta situación es complicado, ya que no se produce de la noche a la mañana, si no que cada persona necesita su tiempo. Todas ellas, necesitan reajustarse y reencontrarse con sí mismas.

Si algo me llama la atención de todos ello, es la ilusión, las ganas y la motivación que transmiten cuando escuchan la palabra escalada. A todos ellos, esta palabra les supone nuevos proyectos nuevas metas y nuevas responsabilidades.

Varios de los entrevistados, se ven bastante limitados para desarrollarse laboralmente, y es la escalada y el entrenamiento lo que les aporta la base de responsabilidad y compromiso que todos necesitamos para poder llevar a cabo una vida satisfactoria.

De este tema habla el informante 3, Raúl Simón, cuando le pregunto si cree que la escalada le permitió adaptarse a su situación actual.

“....al haber sido retirado de la vida laboral siendo aún joven, la escalada me ha dado la oportunidad de enfocar mi día a día y volver a tener una “rutina”, sentimiento de responsabilidad...”

Para todos ellos, cambiar la mentalidad y adaptarse a la nueva situación no es nada fácil, asimilar una amputación o una enfermedad degenerativa es muy duro. Lo primero es asumir el cambio, tal y como cuenta el informante 2, Albert Guardia.

“Yo he tenido un accidente que ha cambiado mi condición física y mi vida cotidiana, y lo que he hecho ha sido adaptarme para conseguir una condición física y un día a día que me guste y me sienta cómodo”

Muchas personas pueden pensar que son “increíbles” y que pueden con todo, pero no es así. Todos ellos tienen muy claras sus limitaciones, y mediante el esfuerzo consiguen suplirlas. A lo largo de las entrevistas les pregunté sobre una frase idealizada de “querer es poder”.

Raúl Simón, Urko Carmona, Javier Aguilar y Albert Guardia dan una de las claves ante ese proceso de adaptación y de asimilación:

“En el mundo de la discapacidad muchas veces, querer no es poder. Soy una persona realista..., para mí sería más adecuado algo como “poder, es saber adaptarse”.”

“Es una frase que la he hecho parte de mí, nunca darse por vencido y mantener la motivación por todo al máximo. También me encanta esa que dice “quien la persigue, la consigue”.”

“Para mí querer es poder, quiere decir tener mucha voluntad, es decir, que si yo tengo voluntad, creo que todo el mundo la tiene. Unos más y otros menos, pero al final cabo, creo que nuestro esfuerzo será siempre recompensado.”

“Es una frase muy motivante pero no te la puedes tomar al pie de la letra, yo quiero una pierna”

Como se puede ver, los cuatro tienen su discapacidad asimilada y pueden hablar de ella con total tranquilidad. Todos ellos, mediante la escalada encuentran una motivación y una fortaleza mental que extrapolada a la vida diaria es imparable.

Todas estas personas han conseguido reajustarse por medio del deporte, muchas veces tras un acontecimiento traumático es difícil retomar las relaciones sociales.

Algunos de los informantes, como Urko y Javier, aseguran que, gracias al deporte al aire libre se han sentido integrados en la sociedad, ya que se dan cuenta que pueden realizar todo tipo de actividad al igual que el resto de personas sin discapacidad.

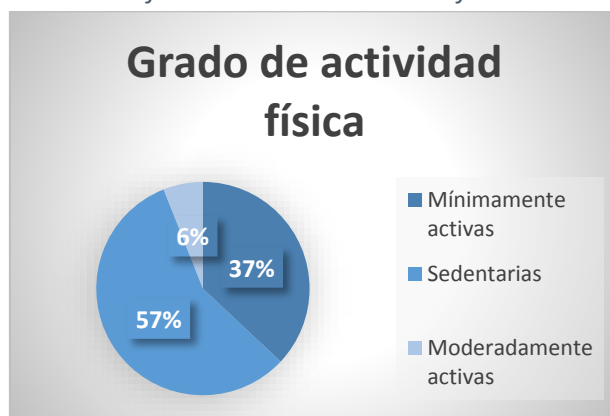
“El integrarme en el medio natural, que ya es bastante complicado, me ha permitido hacer exactamente lo mismo que mis compañeros”.

“Tengo vivencias donde mis amigos han olvidado completamente que me falta una pierna”.

Se puede observar que al realizar deporte se ven cercanos a la sociedad, sintiéndose totalmente integrados con un trato igual. Bien es cierto que, una persona que comienza por no aceptarse será difícil que supere ciertas barreras sociales.

Una reciente Encuesta de Salud de Cataluña, (ESCA) 2014, del Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña alerta del alto porcentaje de personas sedentarias:

Gráfico 1: Grado de actividad física.



Fuente: elaboración propia, a partir de ESCA, 2014.

A su vez, alertan que el sedentarismo tiene más presencia entre personas con discapacidad. El 61,5 % de las mujeres con discapacidad son sedentarias, junto al 50,6% de hombres con discapacidad. En el caso de las personas sin discapacidad estos porcentajes disminuyen notablemente, siendo un 25,4% en mujeres y un 20,4% en hombres.

Si tenemos en cuenta las advertencias de la Organización Mundial de la Salud, podemos darnos cuenta de la gran ventaja que nos aporta la actividad física o el deporte.

“La actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.” (OMS, 2018)

Tras estas entrevistas puedo verificar esta idea, ya que gracias al deporte y en especial a la paraescalada todas estas personas han podido adaptarse a su situación de una forma más rápida. Todos ellos, aseguran que gracias a la variedad de movimientos e incógnitas que propone la escalada han podido sentirse más ágiles y preparados a la hora de afrontar las actividades de la vida diaria.

Albert Guardia, Urko y Javier, mis informantes 1, 2 y 4 cuentan cómo la práctica de la escalada ha facilitado su vida.

“En mi caso fue determinante, ya que cuanto más escalaba más fuerte y ágil, me sentía, así mismo la agilidad y la fuerza me dan más movilidad e independencia, además escalar es una actividad motivante y ayuda a superar el trauma inicial....mi rehabilitación depende de movimientos articulares y musculación, y la escalada es prácticamente perfecta para esto.”

“Cuando practicas la escalada aprendes con más rapidez a desenvolverte tu solo. Al desenvolverte en un entorno más complicado y más austero, luego en el día a día te es mucho más fácil desenvolverte y enfrentarse a las distintas situaciones que te surgen”.

“El trabajo que realizo cuando escalo, con el tiempo se convierte en experiencia, al final nos hace mucho más autónomos en la vida en global.”

Como se puede ver en sus testimonios, la escalada les ha servido para ser más autónomos, lo que deja claro que este deporte contribuye a fomentar la autonomía personal de las personas con discapacidad.

Otro de los beneficios que me gustaría resaltar son los psicológicos que aporta la actividad en cuestión.

Seguramente, la mayoría de la sociedad no ha practicado la escalada o desconoce totalmente su funcionamiento y complejidad. La escalada es un deporte psicomotrizmente increíble en el que todo el cuerpo se sincroniza para poder conseguir movimiento y posiciones únicas. La coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia solo son partes físicas de la disciplina. Más allá del entrenamiento físico, es necesario un entrenamiento mental o psicológico ya que será nuestro cerebro el encargado de poner en funcionamiento nuestro cuerpo. El miedo a una caída, el miedo a lo desconocido, la adrenalina, la desconfianza en el compañero asegurador, el vértigo o incluso la falta de confianza en el material son sensaciones muy frecuentes en la práctica de la escalada. Todas estas sensaciones en ciertos momentos pueden bloquear al escalador, haciéndole cometer un fallo que a un metro del suelo no hubiese cometido. Por todos estos motivos, los escaladores le dan mucha importancia al entrenamiento mental mediante el control absoluto de la mente y la concentración.

Queda claro que la escalada es una actividad muy exigente, tanto física como psicológicamente. La superación de los miedos y de las dificultades, crea una conexión total del escalador con el propio deporte ya que experimenta multitud de sensaciones, emociones y vivencias que lo atrapan.

A lo largo de las entrevistas, Raúl, Urko y Chabi relatan, desde una visión personal, los beneficios psicológicos, ya que les será muy útil en su vida diaria:

“Es evidente que, una persona que disfruta del esfuerzo que supone ascender a una cumbre o escalar una vía de alto grado, tiene más capacidad de superar las dificultades que la vida te plantea, (...), a raíz de la discapacidad día a día tengo que confiar en muchas ocasiones en terceras personas, (...), la escalada es un buen entrenamiento, ya que mi seguridad depende de mi compañero de cordada”

“La motivación es muy importante, todo lo demás lo ves más fácil y posible aunque no lo consigas a la primera. Esta motivación la trasladas a otros aspectos de tu rutina diaria, y se convierte en una manera natural de actuar.... En la montaña entrenamos aparte del físico, la mente que es muy importante para saber superar los obstáculos de la vida.”

“! Superación, autoestima, autoconfianza, independencia, autovaloración, eliminación de barreras psicológicas, autoafirmación...como puedes ver todas en positivo!”

Como se puede ver en estas tres citas, la montaña dota al escalador de características psicológicas que no todos los deportes ofrecen. Por ello, creo que estas personas están más preparadas

psicológicamente para retos, ya que, los deportes de montaña hacen que tu cerebro trabaje bajo situaciones peligrosas donde la persona tiene que ser más fuerte y desarrollar mayor capacidad de sacrificio y de aguante. Esta capacidad de sacrificio y de lucha constante por un objetivo, en la vida diaria es muy positiva.

5.2 DEPORTE INCLUSIVO: LA ELIMINACIÓN DE PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS.

La gratitud, la humildad, la tolerancia, el respeto y la responsabilidad son valores que se adquieren a edades tempranas, al igual que muchos otros valores negativos.

Tras las entrevistas de los informantes, queda claro que existen estereotipos y estigmas bastante latentes. Albert y Urko, los informantes 1 y 2 mediante su experiencia me cuentan cómo se sienten.

“Creo que a mucha gente le da pena o piensan que personas como yo tenemos menos habilidades de las que realmente tenemos. Igualmente, por la misma regla, si demostramos estas habilidades se nos juzga de héroes de la superación. Todo esto es por el desconocimiento generalizado de la población y creo que sería útil que la gente tuviese este conocimiento, por lo menos sería útil para mí”.

“Los estigmas y prejuicios están muy arraigados. Nos dejan por inútiles o casos aparte, creo que eso es debido a su propia incapacidad de creer más en ellos mismos y menos en una discapacidad”

Como se puede ver en las palabras de Albert y Urko, por su parte, denuncian dos tipos de comportamientos. Por un lado, les molesta la compasión que sienten las personas al creer que los discapacitados están dotados de menos habilidades fruto de la propia discapacidad. A su vez también reclaman otro cambio de mentalidad en aquellos que opinan que por el hecho de escalar o realizar deportes, son “superhéroes”. En realidad, simplemente son personas que disfrutan de un deporte que a ellos les hace felices. Bien es cierto que, para realizar esta actividad han tenido que superarse, gracias al esfuerzo y la motivación, eso es de admirar.

A través del deporte se puede educar y se puede dotar de valores a la juventud, con el objetivo de eliminar estereotipos relacionados con la discapacidad. Queda claro que la culpa es de la educación y así lo advierte Nuria, informante 6.

“Cualquier actividad normalizada en la que tomen parte personas con cualquier tipo de discapacidad, ya es un gran avance y una gran herramienta para visibilizar y normalizar la situación de cualquier colectivo.”

Chabi y Urko informante 1 y 6 abogan por una normalización desde edades tempranas, ya que, como he afirmado antes las nuevas generaciones son las únicas que pueden hacer posible la eliminación de prejuicios negativos relativos a la discapacidad.

“La normalización desde edades tempranas es un paso muy importante para la eliminación de estigmas sobre discapacidad, los niños no tienen juicio sobre estos parámetros. Si somos capaces de

mostrarles a todas las personas desde una visión emocional en un lugar de una visión material o física, estaremos dando un gran paso hacia la normalización”.

“La base de todo es la educación y con una sociedad más educada todo cambia. Es importante que aprendan a respetar y a ver a todas las personas por igual y no hacer diferencias entre discapacidad, raza, religión o sexo. Todos somos seres humanos con diferentes matices y deberían saber que en cualquier momento la situación de cada uno puede cambiar.”

Por ello, es fundamental que a edades tempranas se imparta una educación inclusiva a todos los niveles, evitando de esta forma la segregación durante las etapas formativa, en la cual los jóvenes entiendan que el término “normal” no existe, sino que responde a la subjetividad personal de cada uno. Todos y cada uno de nosotros, tenemos unas diferencias en relación con los demás, no somos iguales y el hecho de tener una discapacidad no nos hace inferiores ni superiores a nadie, simplemente diferentes, eso es lo que nos hace especiales, la diversidad es algo maravilloso.

A lo largo de la entrevista he podido recoger diferentes anécdotas y vivencias que hacen pensar. Urko, informante 1, siempre tuvo el sueño de formarse como técnico deportivo de montaña, y desarrollarse profesionalmente como guía de montaña y escalada, pero los estereotipos y estigmas hacia las personas con amputaciones han hecho que hasta este mismo año esto no sea posible.

“Durante varios años intenté realizar la formación, que por fin estoy haciendo en KIROLENE, no me pusieron ningún problema, se habló en adaptarlo enseguida, al final se me convalidaron las pruebas de acceso por mis méritos. Lo que más rabia me da es haberme encontrado hace años a unos incompetentes en las distintas comunidades que no sabían más que callarse cuando les decía que me faltaba una pierna y no darme ninguna solución. Me han hecho perder muchos años, esa es la lacra de esta sociedad gente incompetente y sin interés en puestos o lugares de atención a las personas.”

Como podemos ver, aquí encontramos un gesto nada integrador hacia estas personas. Da rabia que, en el siglo XXI no se permita estudiar una profesión por el simple hecho de tener una discapacidad, a su vez esto demuestra una ignorancia y un gran desconocimiento por parte de la sociedad, que sigue pensando que una persona con discapacidad no puede trabajar. He de decir, que se ha dado un paso muy grande y que ha costado mucho, pero poco a poco nos empezamos a concienciar y a cambiar nuestra mentalidad.

A día de hoy, la paraescalada es el único deporte adaptado en el cual sus competiciones se realizan en el mismo momento y en el mismo lugar que las competiciones absolutas de escalada. Esto creo que hace a este deporte único, siendo de esta forma un deporte sin discriminación, y muy integrador. El informante 3 en su entrevista cuenta su experiencia.

“Al competir en diferentes disciplinas, tengo la posibilidad de valorar varios deportes. Veo que uno de los grandes problemas del deporte para discapacitados es que siempre se celebran las competiciones de forma aislada, es decir, es difícil integrar organizando una competición exclusiva para personas con discapacidad. Para mí la integración empieza por compartir fechas e instalaciones con competidores sin discapacidad, algo que si se hace en la escalada donde absolutos y discapacitados compartimos vivencias, celebraciones.”

Con este ejemplo, queda demostrado que la escalada es un deporte totalmente inclusivo y que claramente va ayudar a la eliminación de estos estereotipos y estigmas. Haciendo referencia a la idea de Nuria y Chabi, sobre incluir a las personas con y sin discapacidad en el mismo contexto de la actividad mediante la escalada estaremos dejando indirectamente un poso muy importante en la sociedad, eliminando la idea de que una persona con discapacidad no puede realizar ciertas actividades. El simple hecho de realizar las competiciones en los mismos espacios ayudará a normalizar la situación de las personas con discapacidad y a su integración social.

5.3 ANÁLISIS DE LOS DIFERENTES AGENTES SOCIALES IMPLICADOS Y POSIBLES ALIADOS INSTITUCIONALES.

Basándome en los resultados obtenidos en los anteriores apartados puedo afirmar con plena convicción que la paraescalada ofrece dos grandes ventajas. Por un lado, aporta beneficios psicosociales, físicos y psicológicos a la persona que la practican. Por otro, es uno de los deportes más idóneos para conseguir la ruptura de estigmas y estereotipos existentes en nuestra sociedad, dada su organización y su carácter inclusivo.

Como he mencionado anteriormente en varias partes de la investigación existe cierto desconocimiento acerca de la discapacidad y por consecuente en deporte adaptado. A día de hoy, no se dispone de datos exactos y concretos sobre la práctica deportiva de las personas con discapacidad.

Los últimos datos fiables son de 2008 (Estadística sobre población con discapacidad y práctica deportiva INE-2008.) Este estudio determina que en España, tan solo el 0,5 % de personas con discapacidad practican algún tipo de actividad deportiva reglada. Sin embargo, el porcentaje de población sin discapacidad que realiza actividades deportivas asciende a un 15%, cifra mucho más elevada. (INE, 2008)

Tras este estudio, el Consejo Superior de Deportes, creó en Junio de 2009 un Plan Integral para la Actividad Física de Personas con Discapacidad (CSD, 2009). Tiene tres grandes objetivos:

- Generalizar la práctica del deporte y la actividad física para los ciudadanos y ciudadanas con discapacidad, con preferencia en un entorno y en un marco próximo a su contexto social y familiar.
- Garantizar el acceso y el uso y disfrute en el diseño de las instalaciones deportivas.
- Impulsar la formación inicial y continua especializada en actividades Adaptadas.

Sin embargo, el plan integral será inviable sin la colaboración de los distintos agentes sociales implicados, organizados en tres ámbitos:

- Administraciones públicas (estatales, autonómicas y locales.)

- Empresas con responsabilidad social corporativa.
- Las federaciones deportivas, clubes deportivos, asociaciones sin ánimo de lucro.

El desconocimiento del propio deporte por parte de la población, les hace pensar que la actividad conlleva riesgo y peligros que en realidad no son ciertos. Debido a esta falsa creencia, los diferentes agentes implicados no apoyan ni promocionan la actividad. El simple hecho de que la paraescalada no esté contemplada por el Comité Paraolímpico Español reafirma esta idea. A lo largo de las entrevistas esta cuestión se repite en diferentes ocasiones por parte de los informantes 1, 2, 4 y 5.

“En este tema completo desconocimiento, ya que nunca he encontrado el suficiente apoyo por parte de ninguna entidad.”

“Creo que las federaciones autonómicas tienen el deber de promover actividades de este tipo, y seguro que con muchas entidades obtendríamos beneficio mutuo, pero por el momento no puedo mencionar ninguna entidad”.

“La sociedad ve la escalada como un deporte muy peligroso. He practicado fútbol sala y para mi es mucho más peligroso. Cuando voy a la ONCE, y le digo lo que hago, me ven como un bicho raro. Ni siquiera me llaman ni me felicitan por todo lo que hago, claramente necesitan mucha información acerca del deporte.”

“La falta de promoción va en relación a las creencias generalizadas de que estos deportes son peligrosos y reservados solamente para unos cuantos elegidos.”

Como indica Albert, si se promueve y se fomenta la actividad, ambas partes van a salir beneficiadas, ya que, a mayor promoción mayor participación, por consecuencia, si crece la participación, la labor de inclusión será mayor.

Todo esto tendrá sentido si las entidades que abogan por el deporte adaptado lo hacen creyendo fielmente, que su actuación es beneficiosa para las personas con discapacidad, pero esto no tendrá sentido, si las entidades utilizan el deporte como una forma de mejorar su imagen, de ser así estarán desvirtuando el objetivo primordial, integrar y visibilizar mediante el deporte.

Debo puntualizar, que las federaciones de montaña tanto a nivel autonómico como a nivel nacional están trabajando poco a poco en la promoción de este deporte. No obstante, y sin restarles mérito, todavía encuentro cierto desajustes en su trato. Tras investigar acerca de las ayudas y becas para deportistas, observo que la cuantía percibida por un paraescalador es de 200 euros menos que la que recibe un escalador sin discapacidad. (FEDME, Federacion Española de Deportes de Montaña y Escalada, 2017). Esto es un claro indicador de que a día de hoy las personas con discapacidad cuentan con menos oportunidades.

Teniendo en cuenta las experiencias de los informantes, los objetivos planteados por el plan integral de 2009, no se han alcanzado o así lo expresan los deportistas. Por esta razón, resulta necesario reenfocar el plan teniendo en cuenta todos los deportes. De igual forma, veo muy útil la creación de un plan integral a nivel autonómico donde los objetivos sean específicos, realistas y alcanzables, los cuales sean revisados anualmente. Siendo así, su desarrollo y control será más factible.

Ilustración 6: Colaboradores proyecto Galliguera 9000



Fuente: fotografía tomada por Chabi Sánchez durante el proyecto Galliguera.

6. CONCLUSIÓN

Me gustaría destacar, llegado a este punto, el aprendizaje adquirido mediante la realización de este trabajo y su investigación. La experiencia personal ha sido muy enriquecedora y he podido abrir la mente hacia aspectos que antes quizá no imaginaba.

Como trabajador social y técnico deportivo de montaña, la posibilidad de unir estos dos grandes mundos para mí, la escalada y la discapacidad, me hace ver que otra forma de integración es posible. Con ello, pretendo extender la idea al ámbito laboral y profesional de la atención a la discapacidad desde los servicios sociales.

Aquí, veo una doble vertiente de aplicación. Por un lado, la escalada y su contribución a la integración social de las personas con discapacidad, y por otro, dados los enormes beneficios que ello conlleva, también podría plantearse la escalada como mecanismo de rehabilitación. La escalada, desde esta perspectiva, no ha de ser tomada en base a la dificultad ni a la competición, sino que, la clave está en los movimientos y la imaginación para realizarlos adecuándose a las características de cada usuario. Es decir, la variedad de posibilidades que ofrece a cada persona es lo realmente positivo, pues es una vía indudable para lograr empoderamiento personal de aquellos que se lo proponen, tanto a nivel rehabilitador como a la hora de llevarla a cabo como instrumento o herramienta de integración.

A día de hoy, en dos países como Alemania y Austria ya han incorporado la escalada como método de rehabilitación con fines terapéuticos para la salud mental y la discapacidad física. Ya son varios los hospitales que cuenta con rocódromos en sus instalaciones. No veo inconveniente para tomar ejemplo y seguir innovando en este tema.

Para llevar a cabo cualquier objetivo relacionado con la integración será necesario por parte de los profesionales del Trabajo social, realizar una atención individualizada desde una perspectiva holística y global, para ello una buena escucha activa será fundamental para comprender la situación del usuario, de este modo, conociendo los miedos reales de la persona, será posible intervenir.

Tras la investigación, he podido darme cuenta que para integrar no solo hay que trabajar con las personas sujeto de estudio, en este caso las personas con discapacidad, sino que también hay que hacer una labor de concienciación mediante proyectos que den visibilidad y fomenten esa cohesión entre todas las parte. La forma más eficaz y duradera de conseguir esa cohesión es iniciar a trabajar la integración desde la infancia.

Me gustaría iniciar un proyecto en el cual se den unos conceptos básico acerca de la discapacidad y a su vez se visibilice el deporte adaptado, en concreto la escalada. Claro está que este proyecto debe ser guiado y llevado a cabo por expertos en materia de discapacidad, con la colaboración de los propios deportistas. El proyecto estaría enfocado a alumnos de segundo y tercer ciclo de primaria de todos los colegios de Aragón. La actividad estaría dividida en dos partes, una parte más teórica y una más práctica:

La primera parte estaría compuesta por una charla informativa por parte de un trabajador social y un paraescalador, durante esta parte se tratará temas de discapacidad, de una forma interactiva se expondrá un concepto y se desmentirán todos esos mitos y estereotipos que rodean al mundo de la discapacidad. De esta forma los jóvenes adquirirán ciertos conceptos que desconocían. Convirtiéndoles en embajadores de la integración y del respeto.

La segunda parte, será más práctica y para esta será necesario un rocódromo (muchos colegios lo están incorporando a sus instalaciones). Durante la parte práctica los jóvenes realizarán ciertos juegos y dinámicas relacionadas con la escalada. Todo esto estará guiado por uno o varios paraescaladores. Siendo así, los jóvenes mediante el juego conocerán este deporte. Durante esta parte verán claramente como cualquier persona es capaz de hacer todo aquello que se proponga.

Sin ninguna duda sé que este proyecto puede llegar a ser todo un éxito. Los niños aprenden jugando y experimentando y de ser así, llegarán a su casa con un pensamiento más amplio e integrador.

Es todo este camino, el trabajador social tendrá un papel importantísimo, ya que debe ser el encargado de visibilizar, movilizar y coordinar todo tipo de proyecto o programa propuestos.

Cabe destacar a este respecto, que la clave es el paso de un modelo asistencialista, a uno más intervencionista y de protección por parte del estado, sobre todo en personas con discapacidad. Es decir, la concepción como sujetos activos de las propias personas afectadas en sus procesos de cambio y adaptación.

Por último, señalar que la posibilidad que ofrece la concertación pública, aparte de ampliar los recursos para las personas con discapacidad, es clave en Aragón, ya que las personas podrán acceder al sistema público por esta vía.

Ilustración 7: Urko y Javi, colaboradores de la investigación y del proyecto Galliguera 9000



Fuente: elaboración propia.

“Hay dos cosas que recuerdo que Chabi me decía en el ascenso y que me gustaron mucho, porque son dos aprendizajes que me llevé. Una era cuando yo les preguntaba: “¿Hacia dónde voy?” y el respondía sin dudar: “Siempre hacia arriba. No queda otra”. Y la otra era cuando yo le decía: “Si aquí hubiera una piedra “gorda” yo me agarraría y subiría sin problema” y él contestaba: “Pero no la hay. Y con lo que tienes aquí es con lo que debes avanzar”. Creo que ambas cosas son extrapolables a muchas situaciones de nuestro día a día.”

(Nuria Rivas, proyecto Galliguera).

7. BIBLIOGRAFÍA

- Arazo, G., & Torre Carcavilla, P. A. (2017). Deporte de Montaña Adaptado. *"Apuntes" De la asignatura del bloque complementario de la Formacion de Tecnico Deportivo de Montaña*. Graus, Huesca: TDME Aragón.
- Aragón. Ley 5/2009, de 30 de junio, de Servicios Sociales de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, 10 de julio de 2009, núm. 132, pp. 18244-18280.
- Aragón. Decreto 143/2011, de 14 de junio, por el que se aprueba el Catálogo de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, 30 de junio de 2011, núm. 127, pp. 15602-15736.
- Asún, Dieste, S. (2016). *Actividad Física y deporte adaptado a personas con discapacidad*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Consejo Superior de Deportes y UNICEF España. (2010). Guía para la práctica deportiva. *Deporte para un mundo mejor*. Madrid: Rex Media S.L.
- CSD. (junio de 2009). *Consejo Superior de Deportes*. Obtenido de Plan Integral de Promoción de la Actividad Física: Personas con Discapacidad: *En línea*. Recuperado el 5 de agosto de 2018 de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/discapacidad.pdf>
- Da Silva Thoma, A., & Marjana Kraemer, G. (2017). *Políticas de in/exclusión de las personas con discapacidad*. Barcelona: Editorial UOC.
- De la Puente Fra, E., Rodríguez Gimeno, J., & González Montesinos, J. (2000). En <http://www.efdeportes.com/>. Recuperado el 5 de Octubre de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd19a/escalada.htm>
- De Léséuc, E., Le Roux, N., & Marcellini, A. (2012). Pratique sportive, visibilité et intégration sociale des personnes handicapées. *Anduli*(11), 71-86.
- Desnivel. (5 de Junio de 2018). *Chabi Sánchez, 9.000 metros de escalada en 21 días con fines solidarios*. Recuperado el Agosto de 5 de 2018, de https://www.desnivel.com/escalada-roca/escaladores/chabi-sanchez-9000-metros-de-escalada-en-21-dias-con-fines-solidarios/?fbclid=IwAR35eETVQboqo7CR5ChSiBVi8xf_KzK9GbSjZw3VL_JulKMgRbMwScnrxrU
- España. 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. *Boletín Oficial del Estado*, 15 de diciembre de 2006, núm. 299.
- España. Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social. *Boletín Oficial de Estado*, 3 de diciembre de 2013, núm. 289, pp. 95635-95673.
- España. Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación de grado de discapacidad. *Boletín Oficial del Estado*, 26 de enero de 2000, núm. 22.

España. Orden del 2 de noviembre de 2000 por el que se determina la composición, organización y funciones de los Equipos de Valoración y Orientación dependientes del Instituto de Migraciones y Servicios Sociales y se desarrolla el procedimiento de actuación para la valoración del grado de discapacidad dentro del ámbito de la Administración General del Estado. *Boletín Oficial del Estado*. 17 de noviembre del 2000, núm. 276, pp. 40084-40088.

Federación Española de Deportes para Ciegos. (2002). *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales*. Madrid: consejo superior de deportes.

FEDME. (16 de diciembre de 2017). *Federacion Española de Deportes de Montaña y Escalada*. Recuperado el 9 de Agosto de 2018, de Reglamento de competiciones de escalada:
http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1362_F_es.pdf

FEDME. (2017). *Federacion Española de Deportes de Montaña y Escalada*. Recuperado el 4 de junio de 2018, de Ayudas económicas a deportistas de paraescalada:
http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1169_F_es.pdf

Fernandez Tolosa, S. (2010). *Vidas sin limite*. Saga Editorial.

Gobierno de Aragón (2017) Guía de recursos para la discapacidad en Aragón. *En línea*. Recuperado el 4 de agosto de 2018 de:
https://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesServiciosSociales/IASS_new/Documentos/discapacidad/DISCAPACIDAD-GuiaBeneficios-2017.pdf

INE. (2008). *Instituto Nacional de Estadística*. Recuperado el 3 de octubre de 2018, de Encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia:
https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176782&menu=resultados&idp=1254735573175

Lorenzo González, J., Gil Rodríguez, C., & Martín García, G. (2001). *Manual de prácticas de psicología Deportiva. La ciencia del comportamineto deportivo: Practicas de entrenamiento mental*. Madrid: Biblioteca Nueva,S.L.

Martos, E. (OCTUBRE 2013). Urko Carmona, sin excusas. *Escalar*, 14-19.

OMS. (23 de febrero de 2018). *Organizacion Mundial de la Salud*. Recuperado el 3 de octubre de 2018, de Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física:
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Palau, J., & Fernández, J. (2011). *Deportistas sin djetivos*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Real Patronato sobre discapacidad. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Comité Paralímpico Español.

Reyno Freundt, A. (Febrero de 2014.). *EFDeportes.com*. Recuperado el 5 de Octubre de 2018, de
<http://www.efdeportes.com/efd189/muro-de-escalada-para-discapacidad-visual.htm>

Rivas, N. (2017). Volver a la normalidad, lo que nadie te cuenta. Zaragoza: TEDx. Recuperado el 23 de Junio de 2018, de https://youtu.be/epal_IdwbNE

Rodriguez Gomez, D., & Vildeoriola Roquet, J. (2009). *Metodologia de la investigación*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

- Rodríguez, D. (6 de Junio de 2018). *Urko Carmona, amputado de una pierna: “Cuanto más alto estoy, antes llego a la cumbre”*. Recuperado el Agosto de 5 de 2018, de https://www.desnivel.com/escalada-roca/escaladores/urko-carmona-amputado-de-una-pierna-rcuanto-mas-alto-estoy-antes-llego-a-la-cumbrer/?fbclid=IwAR2WFnxLTc8x_hd4bcf91SsU_evlfTsM7BkzBti7pCLOdhRJZVPEFbZcwLA
- RTVE (Dirección). (2017). *Trio de ases* [Película]. Recuperado el 10 de Diciembre de 2017, de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/telediario/trio-ases-vuelta-filo-imposible/4263594/>
- Ruiz Rivas, L. (2002). *Animacion y discapacidad, La integracion en el tiempo libre*. Salamanca.: AMARU EDICIONES.
- Sanz Rivas, D., & Reina Vaillo, R. (2012). *Actividad fisica y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- UNESCO. (17 de noviembre de 2015). *unesco.org*. Recuperado el 10 de junio de 2018, de Carta internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

8. ANEXOS

Anexo 1: Cartel Proyecto Galliguera 9000.



The poster features a green background with several images of the Mallos de Riglos rock formations. The title 'Galliguera9000' is written in large white letters, with 'Proyecto Deportivo - Social' in smaller white letters below it. The main text is in Spanish, encouraging a climbing challenge to raise funds for ADAMPI - ARAGÓN. The text is in white and red, with the website and email address in orange. A list of details is at the bottom left, and a photo of a climber is at the bottom right.

Galliguera9000
Proyecto Deportivo - Social

¡¡Vamos a escalar más de 9.000 metros en 21 días!!

¡1 metro = 1 euro!

Contamos contigo para recaudar + de 9000 euros
en beneficio de la Asociación de Personas
Amputadas/Agenesias ADAMPI - ARAGÓN

Necesitamos tu ayuda. Entra en:
www.galliguera9000.com
galliguera9000@gmail.com

- Mallos de Riglos, Peña Rueba, Agüero
- Del 12 de mayo al 1 de junio de 2018
- Más de 9000 metros de escalada
 - 21 días para conseguirlo
 - 430 metros de escalada diaria



Anexo 2: Entrevista tipo a los escaladores.

- ¿Crees que la escalada te permitió adaptarte mejor a tu situación actual? ¿Por qué?
- Escalar vías de alta dificultad se convierte en una gran motivación que te lleva a entrenar más. ¿Crees que esta motivación hace más fácil abordar otros aspectos de la vida?
- ¿Crees que escalar te ha permitido romper barreras sociales e integrarte en la sociedad?
- ¿Crees que en algún momento de tu vida la palabra impedimento te ha definido?
- ¿Qué me dices de la frase ¿Querer es poder?
- ¿La escalada y los deportes de montaña incrementan tu fuerza de voluntad a la hora de superar las dificultades que la vida te plantea?
- En un plano más físico, ¿crees que la escalada te ha ayudado a mejorar tus capacidades sensoriales? ¿Y mentalmente?
- ¿Crees que las personas que tienen diversidad funcional deberían practicar la escalada o deportes de montaña?
- A la hora de practicar la escalada realizas alguna adaptación en el material o utilizas alguna técnica para facilitar la práctica de la actividad
- Gracias a la escalada ¿das el 100% de tus posibilidades en tu día a día? ¿Qué otra actividad de tu vida resaltarías que te ha podido fortalecer para ello?
- ¿Los deportes de escalada y los deportes de montaña dan autonomía a la persona con diversidad funcional?
- ¿Ser escalador te ha facilitado la búsqueda de empleo? ¿Tiene algo que ver el ser un personaje mediático?
- Como deportista con varios méritos deportivos ¿Podrías contar cómo fue tu inicio en este deporte y con qué recursos contaste?
- Desde que practicas este deporte ¿tus relaciones sociales han mejorado?
- ¿Hay alguna entidad pública, asociación o fundación que sea importante resaltar gracias a su apoyo y entrega ante este tipo de actividades? ¿Quién piensas que puede mover y promocionar el deporte adaptado como forma de mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional?
- ¿Crees que las asociaciones y organizaciones como ADAMPI o la ONCE y muchas otras que trabajan por y para las personas con diversidad funcional deben apostar por el deporte y en concreto por la escalada como herramienta integradora?
- ¿Percibes estigmas y prejuicios sociales hacia las personas que sufren cualquier tipo de discapacidad? ¿cuáles?

- Los trabajadores sociales deben considerar el deporte como una herramienta importante para conseguir una idónea integración de las personas con diversidad funcional.

- ¿Ves factible formar parte de algún proyecto relacionado con la promoción de este deporte y la práctica del mismo con personas con diversidad funcional?

-¿Piensas que sería productivo ir por los colegios enseñando lo que personas como Nuria, Urko, Albert, Raúl, Iván o tú mismo sois capaces de hacer?

- ¿Crees que esto podría servir para eliminar los prejuicios y los estigmas que muchas veces os puede afectar?

-¿Qué puede aportar un trabajador social?

Por ultimo:

¿Crees que la práctica de deportes de montaña produce beneficios psicosociales en la persona que los practica?

¿Recomendarías la práctica de estos deportes? ¿Porque?